

# エンジョイエアロ教室



(講師)	沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)					
(内容)	音楽に合わせて全身を大きく動かせる有酸素運動です。					
(効果)	一定の心拍数を保ちながら動き続けることで脂肪燃焼の効果や血行が良くなり、生活習慣病のリスクを大幅に減らすことが期待できます。					
(会場)	ひこね文化プラザ 第1リハーサル室					
(日時)	金曜日・全12回・20時10分～21時10分(60分)					
開校予定日	月	日				都合により、日時、内容等を変更する場合があります。
	4月	23日	30日			
	5月	14日	21日	28日		
	6月	4日	11日	18日	25日	
	7月	2日	9日	30日		
受講料	9000円					
申込先	<b>(一社)彦根市スポーツ協会</b>					
	住所	彦根市稲部町607-1 稲枝商工会館内				
	電話	(0749)30-9674				
	FAX	(0749)30-9675				
	Mail	<a href="mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp">h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp</a>				

**申し込み締切: 3月29日(月曜日)**